

2021年5月 ワンポイントアドバイス



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
～ 改装、および、仮店舗への移転のため、5/11まで休業させていただきます。～						
9	10	11	12	13	14	15
5/12から、仮店舗(裏面)にて 営業いたします。			野村 (運動) 14:00～ 17:00		大瀬 (食) 14:00～ 17:00	
16	17	18	19	20	21	22
	野村 (運動) 13:30～ 16:30	5/17 ミニ講座 13:30～ 14:30 @かしわの はらっぱ		瀬川 (美容) 10:30～ 13:30	大瀬 (食) 14:00～ 17:00	5/21 ミニ講座 14:00～ 14:30
23	24	25	26	27	28	29
	5/25 ミニ講座 14:00 ～14:30	大瀬 (食) 14:00～ 17:00	野村 (運動) 14:00～ 17:00		瀬川 (美容) 10:30～ 13:30	
30	31	ポールウォーキング体験教室 5/10(月)、24日(月) 10:15～ 場所: KOIL 4F 仮店舗 (裏面をご参照ください。)				
	野村 (運動) 14:00～ 17:00	5/31 ミニ講座 13:30～ 14:30 @かしわの はらっぱ				

5月のアドバイスのテーマ

- 運動 : 「からだが軽くなる？」 筋肉をほぐすストレッチで血流を促しましょう！血行が良くなるとからだが軽くなります！
- 食 : 「トマト」 リコピンの抗酸化作用だけでなく、うまみもたっぷり！
- 美容 : 前半：紫外線対策、後半：しわ、たるみの予防改善

※ お持ち帰り用カレンダーは、西口駅前のUDCKで配布しております。